



Majornas idrottsklubb

Tränare:

Fabian Wingfors, 0761-074240, fabian.wingfors@hotmail.com

Lars Wingfors, 0703-684320, lars.wingfors@majornasik.se



2011/02/11

Friidrottssektionen

<http://www.majornasik.se>

Dag	Datum/Månad	Tid	Plats/vad?	Leopardserien*
	Januari			
Söndag	9	14-15.30	Slottskogshallen	
Söndag	16	14-15.30	Slottskogshallen	Höjdhopp
Söndag	23	14-15.30	Slottskogshallen	Sprint: 60m
Söndag	30	14-15.30	Slottskogshallen	Kulstötning
	Februari			
Lördag-Söndag	5-6	TÄVLING!!!!!!!!!!!!	Tävling! <u>Göteborg Inomhus!</u> Friidrottens hus! Mer info kommer senare	
Söndag	13	14-15.30	Slottskogshallen	Längdhopp
Söndag	20	14-15.30	Slottskogshallen	
Söndag	27	LEDIGT! LEDIGT! LEDIGT!	INGEN TRÄNING P.G.A. INOMHUS-SM I FRIIDROTTENS HUS	Ingen träning!
	Mars			
Lördag-Söndag	5-6	TÄVLING!!!!!!!!!!!!	Tävling! <u>Löplabbet Inomhus!</u> Friidrottens hus! Mer info kommer senare	
Söndag	13	14-15.30	Slottskogshallen	Höjdhopp
Söndag	20	14-15.30	Slottskogshallen	Sprint: 60m
Söndag	27	14-15.30	Slottskogshallen	Kulstötning

- Leopardserien**

Under större delen av året (januari-oktober) kommer vi att ha en s.k. Leopardserie. Det innebär att vi kommer att lägga in på utvalda träningar mindre träningstävlingar som en del av träningen. Det är alltså vanliga träningar med träningstävling som ett delmoment i en del av träningarna. Beroende på placeringarna i deltävlingarna får man poäng i följande skala: 320, 240, 180, 135, 101, 76, 57, 43, 32. Serien tävlas i åldersklasser Pojkar f. 01, flickor f.01, pojkar f.02, flickor f.00. I höst-när serien är klar kommer alla som varit med få priser.

Alla grenarna (sprint, medel/långdistans, längd, höjd, kula) kommer tävlas c:a 5 ggr under året varav 4 bästa räknas, detta för att alla ska ha råd med en dålig dag eller en missad träning. Serien tävlas både inom grenarna och en totalserietävling. Några riktiga tävlingar kommer att räknas in (Majpokalen, Lilla Göteborgsvarvet) + KM.